Richtlijnen voor “Meet the Herd” oefeningen

Dit is een oefening aan het begin van elk traject, waarbij gebruik wordt gemaakt van het elektromagnetische veld van het hart (hersenen 2) en de onderbuik (hersenen 3) om informatie te verwerven. WE LEGGEN DEZE CONCEPTEN ECHTER NOG NIET UIT AAN DE CLIENT – DAT KOMT IN VOLGENDE SESSIES! Wij doen dit van nature, zij het onbewust. Het wordt ook wel non-verbale communicatie (de andere 90%) of intuïtie genoemd.

Het doel is om onze non-verbale percepties bewuster te maken, zodat ze een nuttig instrument vormen voor het begrijpen en vormgeven van onze interacties met de wereld. Het doel is ook, om een begin te maken met het kweken van begrip over de fenomenen Projectie en Overdracht. Ook die leggen we bij het doen van deze oefening aan het begin van een traject, in principe nog niet uit!

De oefening moet in stilte worden gedaan, buiten de omheining. Raak de paarden niet aan. Besteed ongeveer 5 minuten aan het observeren van elk paard, het opschrijven van indrukken en het in kaart brengen van lichaamssensaties. MTH 1 = alleen wat de client ziet in het paard, waarbij het Horse Play formulier gebruikt kan worden. MTH 2 = een body scan bij elk paard.

Paard/Mens tekeningen en Horse play formulier kunnen eenvoudig met een clipboard gebruikt worden.

Laat alle informatie toe: Lichaamssensaties, gedachten, kleuren, mentale beelden zowel als visuele observaties of zelfs liedteksten.

Voorbeelden:

- Ik merkte een pijn op in mijn onderrug die er voordien niet was.
- Dit paard lijkt bazig tegenover de andere paarden.
- Ik wilde dit paard aanraken.
- Ik vond haar lange manen mooi.
- Dit paard lijkt verdrietig.

Doe niets af van wat je ziet, hoort, voelt, weet en denkt. Het delen van de informatie kan je helpen om je vermogen om intuïtief informatie te verzamelen te valideren.

Noot voor de begeleider: Je zal van tevoren biografische informatie voorbereid hebben, maar vergeet niet om je eigen "ontmoet de kudde" scan van de paarden te doen op de dag van de workshop, zodat je informatie van dit moment kunt opnemen. Paarden zijn gevoelige wezens en ze veranderen van dag tot dag of zelfs van moment tot moment.